



かけがえのない「いのち」を大切に・自殺予防を願って

2010.3

No. 108

社会福祉法人

# 北海道いのちの電話

## 「生きてきてよかった」

札幌遠友塾自主夜間中学受講生

伊藤 フサ子

今私はとても幸せだ。もったいないくらい幸せだ。この幸せをみんなにおすそわけできたらと思う。何度も死のうと思ったが、死なないで生きてきて本当によかった。生きて乗り越えれば、楽しいことがきつと来る、と苦しんでいる人に伝えたい。

### 私は死ねなかった

私は5人兄弟の4番目に生まれた。脳性まひのため生まれた時から手足が不自由だった。私が2歳、弟が母さんのお腹にいた時、父さんは交通事故にあい、それが原因で自殺した。5人の子どもを抱え、途方にくれた母さんは、私を道連れに死のうとしたが、私の泣き声で我に返り、死ぬのを思いとどまったそうだ。それから母さんは朝早くからリヤカーを引いて行商をし、夜も食堂で働いて、私たちを育ててくれた。

私は1度も学校に行っていない。生活が苦しく、母さんは、私を学校に送り迎えできなかった。母さんも家の事情で学校へ行けず、私に勉強を教えるのは無理で、またその時間もなかった。私は字を知らないまま大人になった。若い頃、手と足の手術を十数回した。生きる目的が見つからず、死ぬことばかり考えていた。家族に迷惑をかけながら生きるのも嫌だし、一人で生きていく自信もない。体の不自由な私を抱え、苦勞している母さんを見ると、自分がいないほうが、と思い何度も死のうとした。でも母さんは怒り、泣きながら「生きていて欲しい」と言った。私は死ねなかった。

### 52歳で学校へ

学校で勉強したいという夢が実現したのは、2000年春、私は52歳だった。それまで勉強したことがない私は、授業に全くついていけなかった。何度もやめようと思った。でも「自分の名前と住所を書けるようになりたい」という思いは諦めきれず、頑張って通ううちに、少しずつ平仮名を覚えた。初めて友人に手紙を出した。「私にも手紙が書けた」そう思うと嬉しく

てたまらず、自信が付き、字を書くのが楽しくなった。今までは銀行や区役所で、人に頼んで書いてもらっていた。でも今は自分で書ける。それが一番嬉しい。

### 自分史を書く

おとし私は自分史を書いた。それまでは自分のことをさらけ出すのが恥ずかしく、辛い過去を思い出すのも嫌で、自分のことを誰にも話さず、自分の中に抑えてきた。とても苦しかった。でも出さないとわかってもらえない。障がい者に対する差別や偏見はまだまだあるし、私みたいに学校に行けず、勉強したいと思っている人が沢山いることをみんなに知ってほしい。

生きるのは大変だけど、楽しいことは必ず来ると今は言える。辛い過去があったからこそ、今の自分がある。ずっと夢だった勉強ができて、字が書けるようになって、自分のことが話せるようになって、今が生きてきた中で一番幸せだ。

### せっかくもらった命だから

今も日々手足の痛みと戦い、動けなくなる不安を抱えて生活している。でも人生の終わりが来るまでは、自分でできることをして、1日1日を大切に生きていきたい。せっかくもらった命だから。

(太字の部分は平仮名でしたが、字数と読みやすさを考え、ご本人の了解のもと、遠友塾のサポートスタッフの方に漢字に変えていただきました。)

## ひとりで悩まず いつでも相談

011-231-4343

聴覚障害者の方のファックス相談

011-219-3144

毎日10日フリーダイヤル

0120-738-556

# うつ かもしれない？

## 男性 サラリーマン

- ・夜よく眠れない。 ・朝身体がだるい。
- ・無理して出勤。 ・職場で配置転換。
- ・ミスが増えた。 ・決断ができない。
- ・表情が暗い。 ・疲れやすい。
- ・イライラすることが多い。
- ・今まで興味があったことに興味を失う。
- ・食欲がない。 ・酒量が急に増えた。
- ・自分は駄目な人間だと責めがちだ。

## 女性 主婦

- ・夜よく眠れない。 ・朝起きるのが辛い。
- ・食欲が無い。 かつろうじて食事の支度。
- ・部屋の掃除、片づけができない。
- ・家族の問題に関して決断できない。
- ・外へ出たくない。 ・誰とも会いたくない。
- ・夫には怠けていると責められる。
- ・自分は役に立たない人間と感じている。
- ・何もする気がしない。

あなたの周りに  
こんな人はいませんか？

あなた自身は  
どうですか？

周りにそのような人がいたら、話を聞きましょう。

- ・その人の辛い思いを分かろうと努力する。
- ・批判せず、常識を押しつけず、ありのままを受け止める。
- ・同じ話でも、辛抱強く、何度でも聞く。

自分に思いあたったら、信頼できる人に話しましょう。

それはうつ病かもしれません。

- ・うつ病は治療によって治る病気です。
- ・風邪から肺炎になるように、こじらせると長引いたり、重くなる場合があります。

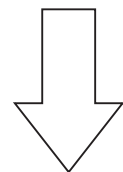
早めに病院へ行くよう勧めましょう。行きましょう。

近くに、かかりつけ医、専門医（精神科、心療内科）がなく、あっても行きにくい時は地域の保健



所へ行くことを考えましょう。もし本人が行くのをためらった時は、無理せず、家族や友人が代わりに行って相談しましょう。電話での相談も考えてみましょう。

**自殺した人の 10 人に 5.4 人はうつ病を発症していました。**



怖いのは心の病にかかった、そのことではなく、それに気付かず放置しておくことです。

北海道いのちの電話  
011-231-4343

札幌こころのセンター  
011-622-0556

内閣府による  
心の健康相談統一ダイヤル  
0570-064-556

## 自殺直前のサイン

- ・ 周囲からの救いの手を拒絶する。
- ・ 大切にしていたものを整理したり、人にあげたりする。
- ・ 長いこと会っていなかった知人に会いに行く。
- ・ 自殺をほのめかす。(例「知っている人がいない所に行きたい」「夜眠ったら、もう 2 度と目が覚めなければいい」「このまま消えてしまいたい」)

## サインを感じ取ったときには…。

- ・ その人の気持ちを一生懸命に聴き、そのうえで「死にたいくらい辛いのか?」「もしかして自殺を考えているのか?」などと、本当に心配しているのだという気持ちを伝えましょう。
- ・ 相手と真剣に向き合う覚悟があり、そこに信頼関係があるならば自殺について話し合うのは必ずしも自殺を助長することにはなりません。
- ・ 生きていて欲しいという気持ちを伝え、あなたは一人ではない、生きる道を一緒に探しましょうと訴える助けになるかもしれません。

## 自殺は、周りの人が関わることで「防ぐことのできる死」です。

自殺の要因はいろいろありますが、共通しているのは「死ぬしかない」「死んだほうが楽だ」と思い込んでしまうことです。自殺しようとする人は、死にたい気持ちと生きていたい気持ちの間を大きく揺れ動いているのです。「死にたい」という言葉は、救いを求める叫びです。

(参考文献：高橋祥友「新訂増補 自殺の危険」金剛出版・磯部潮「『うつ』かもしれない」光文社新書)

## 30年間ありがとうございました

「北海道いのちの電話」前理事長佐藤巖氏が2月9日、80歳でご逝去されました。佐藤氏は31年前の事業立ち上げより昨年の退任まで、献身的に組織強化と一般への理解、協力の拡大に尽くされました。そのご努力に感謝、さらなる活動の充実に努力することをお誓いし、心よりご冥福をお祈りいたします。

(理事長 南 楨子)

## 事務局日誌

2009年11月～2010年2月

- 11月21日(土)31期生認定面接・研修委員会  
28日(土)一日研修
- 12月 1日(火)広報107号発行  
5日(土)31期生認定式・相談員交流会  
9日(水)30周年チャリティーコンサート
- 1月25日(月)運営会議  
31日(日)一日研修
- 2月13日(土)研修委員会  
20日(土)一日研修(厚労省補助事業)  
23日(火)32期生養成講座 前期修了式

## 「集中するということ」

北星学園大学・「北海道いのちの電話」研修委員 今川 民雄  
皆さんがこのコラムを読んでいる今、バンクーバー・オリンピックは既に過去の話だと思いますが、思い出していただけますでしょうか。カーリングの話です。今回初めて、カーリングを真剣に見ました。ゲームとしての面白さに魅せられたことはもちろんです。が、何より驚いたのは、選手の表情でした。ストーンに片手を添えてじっと滑らす先を見つめる表情や、滑らし始めてからスイーパーに指示を大声で与える表情の、なんと魅力的であったことでしょうか。インタビューを受けているときの顔つきが魅力的でないということではありません。でも、いざストーンを手に行っているときやストーンに行く先を見つめているときの表情とは、なにかが違うのです。目の前の目標以外に何も考えていないときの、あの張り詰めた、顔全体からエネルギーが放射されているかのような表情から、ものごと集中しているときの素晴らしさを感じ取ったことでした。目標を達成するためにおこなってきた私たちの不断の努力がためされる場面で、ただただ目標だけで頭をいっぱいにして集中している経験は、あとでそのことを振り返って第三者に話す場合には、別物になっているのかもしれない。



## 「北海道いのちの電話」第33期相談員養成講座受講生募集

先号(107号)でお知らせした、第33期(研修期間2010年10月から2011年5月)の応募期間は2010年5月1日から、7月31日までに変更になりました。詳しくはホームページをご参照ください。

URL <http://www.inochi-tel.com/>

## 編集後記

子供たちと毬つきをする優しい姿で知られている良寛は、質素で無欲、ありのままを受け入れる生活の中で、人を疑わず、生きているものすべてに愛情と思いやりを示し、その時代には珍しい平等心の持ち主だったという。当時の社会が思いやりを失くしてしまったことを深く憂い、非人(差別され、貧しく、虐げられていた人々)、病人、罪人などに対する救護、救援を求めて声を上げた。が相手にされず、無力な自分を嘆き、彼らのために悲しんだ。「散桜 残る桜も 散る桜」は良寛の句。(M・N) 良寛:江戸後期の禅僧。書・漢詩・和歌にすぐれた文人。

「もっと読みやすい、読者の視点に立った広報誌」をめざして、今号より少しずつ形・内容を変えようとしています。

広報誌107号(2009年11月発行)で、白浜レスキューネットワーク代表 藤敷庸一氏のお名前を誤記してしまいました。失礼をお詫びして、訂正させていただきます。

社会福祉法人 北海道いのちの電話(開局1979年1月)  
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107  
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095  
URL <http://www.inochi-tel.com/>

本誌は共同募金の配布金により発行  
発行人 南 楨子  
編集人 広報委員会



## 後援会から

北海道いのちの電話 30 周年チャリティーコンサート実行委員会は昨年コンサートを 2 回開催しました。10 月は「大平まゆみ&高垣幸子と箏〈道の会〉ジョイントコンサート」、12 月は「原田英代ピアノコンサート」で、ともに札幌市北区のサンプラザホールで開かれました。

2 公演合わせた入場料収入は、ホール収容能力を超えるチケット販売の協力をいただいたお蔭で 257 万 6 千円と予算を 27 万 6 千円上回り、広告料収入も 38 の企業、団体から 78 万円と予算より 13 万円増加、公演日に会場に置いたチャリティーボックスへの募金 8 万円などと合わせ収入合計は 378 万 4 千円となりました。

一方支出は会場、出演者、印刷会社など多くのご好意で予算を 6 万円近く下回る 174 万円に止めることができ、次年度事業のための資金を留保したうえで 150 万円と、前回同額の法人への寄付金を確保できました。あらためて、心温まる皆様のご協力に感謝申し上げます。

なお、08 年に続いて 10 月の公演でも素晴らしい箏の演奏をしていただいた高垣幸子さんは 1 月 24 日急逝されました。これまでのご協力に感謝し、つつしんでご冥福をお祈りいたします。

## ご支援ありがとうございます

2009 年 11 月 1 日～2010 年 2 月 28 日の間に次の方々からご支援をいただきました。ご厚志は 24 時間眠らぬダイヤル活動の貴重な資金として使わせていただきます。

銀行、郵便局からの振り込みの場合入金まで若干時間がかかり、この期間からずれることがあります。その時は次号でお名前を掲載させていただきます。また銀行振り込みの方のお名前はカタカナのままとなり、個人情報保護のため住所の確認ができず領収書をお送りできません。あわせてご了承願います。

お名前の記載漏れや誤記がありましたらお許し下さい。お気づきの場合、恐縮ですがご連絡をお願いします。

### \*このご寄付には税制上の優遇措置があります。

〒 060-8693

札幌市中央郵便局私書箱 107 北海道いのちの電話事務局

事務局電話 011-251-6464 (後援会専用 011-612-3965)

FAX 011-221-9095

社会福祉法人 北海道いのちの電話

理事長 南 楨 子

北海道いのちの電話後援会

会 長 桂 信 雄

## 団体会員 (会費・寄付金、敬称略、順不同)

麻生明星幼稚園/㈱イーエス総合研究所/石屋製菓(株)/いのちの電話 ドリーム/岩内幼稚園/ウエスレアン・ホーリネス教団 札幌新生教会  
遠藤興産株式会社/大月クリニック/大通りつげのクリニック/おとなし眼科医院/(学法)天使学園、北海道キリスト教学園 ひばりが丘明星幼稚園、  
藤学園 藤幼稚園、札幌ルター学園 めばえ幼稚園、江別若葉学園 元江別わかば幼稚園、酪農学園/カトリック 北 11 条教会、手稲教会、円山教会  
菊池歯科医院/健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会/宗教法人 顕本寺/㈱廣濟堂札幌カントリー倶楽部/高野山真言宗 広照院  
㈱札幌エネルギー供給公社/宗教法人 札幌興正寺別院/札幌独立キリスト教会/㈱シモクニ/社団法人 札幌市医師会  
天使の聖母 トラピスチヌ修道院/灯台の聖母 トラピスト修道院/マリアの宣教師フランシスコ修道会 北広島修道院、札幌第一修道院  
殉教者聖ゲオルギオのフランシスコ修道会/浄恩寺/浄国寺/真宗興正派 昭念寺/市立札幌病院 職員労働組合/信證寺/真龍寺  
治療院 スマイル/㈱セイコーマート/聖ベネディクト女子修道院/宗教法人真宗大谷派 大願寺/大宥寺/㈱拓研/地崎商事(株)/智徳寺  
宗教法人 中央寺/天然ガス自動車北海道株式会社/特定医療法人とこはる 東栄病院/㈱どうしん厚別販売センター  
とわの森三愛高等学校 生徒・教職員一同/日本聖公会 札幌キリスト教会、札幌キリスト教会婦人会/一三北路株式会社/平林メンタルクリニック  
ファンシー・アイス(株)/北栄保険サービス(株)/北星学園女子中学高等学校同窓会/北大寺/北海道いのちの電話後援会 チャリティーコンサート 実行委員会  
北海道大学落語研究会/北海道放送(株)/(有)うめ野/立正佼成会 札幌教会/日本福音ルーテル教会 北海道オーブの会  
日本ルーテル教団 札幌ルーテル山の手教会/札幌ルーテル幼稚園 PTA /和光技研(株)/稚内ひかり幼稚園/(医法)大蔵会 札幌佐藤病院、  
広誠会 北ノ沢病院、耕仁会 札幌太田病院、札幌西の峰病院、順真会 メイプル病院、新琴似内科クリニック、西病院、北仁会 旭山病院  
(医社)池田内科、小野眼科医院、こぶし 札幌こぶしクリニック、坂井胃腸科内科医院、産婦人科 吉尾医院、しぎの外科医院、正心会 岡本病院、  
世良心療内科クリニック、西谷皮膚科医院、花岡神経クリニック、平山内科胃腸科医院、ふるや内科小児科医院、朋友会 石金病院、三浦メンタルクリニック、  
やんべ皮膚科クリニック、倭会 ミネルバ病院/日本キリスト教会 小樽シオン教会、北広島山手教会、札幌琴似教会、札幌北一条教会、  
札幌北一条教会 旭ヶ丘伝道会、札幌桑園教会、札幌豊平教会、札幌豊平教会 女性会、札幌発寒教会、札幌白石教会、森林公園教会、  
滝川教会 SS/日本キリスト教団 麻生教会 有志一同、江別教会 野ゆり会、小樽公園通り教会、北広島教会、琴似中央通 婦人部、札幌教会、  
野幌教会、真駒内教会/財)札幌市職員福利厚生会 有志一同/札幌市役所総務局行政部 有志一同  
札幌市市長政策室秘書部秘書課 有志一同/札幌市清田区 役職者会/札幌市会計室 職員一同/札幌市職員共済組合

## 個人会員（会費・寄付金、敬称略、順不同）

**(ア行)** 青柳 雅子／秋本 英彦／秋山 暢子／東 博行／東 ミツエ／安達 亮介／阿部 範子／雨宮 寿子／荒木 一洋／有川 良安藤 育子／生島 典明／池田 輝明／池田 真喜子／石井 泉／石井 嘉／石岡 智恵子／石川 加代子／石川 美和子／石崎 博樹石田 明義／石橋 千里／石原 弘之／井嶋 澄子／石本 博士／泉 雅子／泉 真知子／板垣 総子／板谷 研二／伊藤 浩二伊藤 忠男／伊藤 千秋・孝子／伊東 仁／井上 敬一／岩城 加代子／岩崎 恵美子／岩本 勝彦／上田 みちよ／上田 稔／氏家 淳子氏原 英良／氏原 富二子／梅田 容子／梅原 保／瓜田 一郎／柴木 義晴／遠藤 司郎／遠藤 千枝子／遠藤 知恵子／遠藤 洋子大石 友美／大川 八千代／大久保 美枝子／大蔵 精蔵／大澤 巖・美美子／大須賀 豊稚／大須賀 夏／大塚 正子／大友 美奈子大橋 三恵子／大村 茂夫／岡島 静子／尾形 照夫／岡田 寿／岡林 律子／奥岡 あけみ／奥野 知子／桶川 公一／尾崎 允英尾崎 那嗣／尾崎 弘子／小田嶋 政子／小谷 和雄／鬼丸 美保子／小野寺 裕子／小野 肇／小原 浩平／**(力行)** 角尾 大和／角田 今日子影山 隆之／葛西 章／葛西 美保子／笠原 武・勝子／梶原 拓也／勝木 栄／加藤 俊治／加藤 峰／加藤 龍子／金子 禎子可部谷 宏二／狩野 紀子／狩野 廣／川上 貞子／川口 宗美・夏代子／川越 章善／川尻 榮子／川筋 貴美子／川成 靖夫／川原 康子川村 昭範／川村 千恵子／川守田 京子／川守田 節子／神田 和子／神埜 文典／菊地 正一／菊池 園子／菊地 千賀子／菊地 誠北山 多恵子／木太 陽子／木藤 忍／工藤 公子／国島 やよい／窪田 郁子／熊谷 菊枝／熊谷 豊次／栗城 みはる／黒島 芳江黒瀬 敦子／黒部 和江／小池 章之／小泉 アヤ／河野 ユウ子／古賀 清敬／小佐部 房子／越野 宣之／小島 育子／後藤 一保後藤 京子／後藤 孝子／古野間 計久／小林 幸一／小藤 道子／駒野 ひかり／小山 司／小山 秀昭／是永 道子／近藤 明日子**(サ行)** 斎藤 雪子／斎藤 淳／斎藤 テエ／斎藤 智子／坂井 肇／坂井 久子／榮 英彦／榎 康太郎／阪口 晶美／坂本 佳津江坂元 由美／佐孝 みさ子／佐々木 三郎／佐々木 務／佐々木 春代／佐々木 洋子／佐々木 僚子／笹森 俊行／笹生 正恵／佐藤 巖佐藤 順子／佐藤 慎一郎／佐藤 晴／佐藤 忠行・和子／佐藤 保／佐藤 時弘／佐藤 信子／佐藤 壽／佐藤 芳枝／佐藤 芳郎里中 哲夫／佐野 美幸／寒川 ナミエ／沢田 慶子／澤田 道子／澤村 重一／塩田 越波／嶋原 康子／重村 峯子／品川 久美子柴田 陽子／柴田 牧子／島田 和子／島田 真弓／清水 京子／下田 昭三・清子／下平尾 文子／庄司 広信／庄野 一雄／白藤 芳春新谷 政伸・弘子／新谷 純鋪／菅井 忠志／菅田 洋子／杉浦 ちゑ／杉原 律子／杉本 明／杉本 佳子／鈴木 新一／鈴木 眞一鈴木 直子／鈴木 洋子／鈴木 幸子／鈴木 陽子／須田 明夫／須田 健／須田 美知子／セキ タカヒロ／関堂 勝幸／瀬戸 武返町 賢治・恵美子／**(タ行)** 大聖 憲俊／高木 きよみ／高桑 春男／たかさき法律事務所 弁護士 高崎 暢／高杉 久美子／高杉 純二高田 克彦／高田 浩子／高橋 和子／高橋 清美／高橋 賢治／高橋 勉／高橋 禮子／高原 久美子／高平 暉弘／高谷 昌子田代理 枝子／田瀬 良子／多田 英子／館美 武弘／田中 朱實／田辺 等／田辺 美恵子／谷 暎子／谷口 満江／谷藤 イネ田上 真理子／田原 迫 孝一／玉田 幸子／民谷 裕子／田村 和也・輝世子／千葉 悟／千葉 保／辻 敦子／堤 邑江／恒川 昌美坪田 伸一／出口 寿美枝／出村 明美／土肥 賢子／東海林 義孝／遠山 貞子／土田 静江／利根川 吉廣・リリ／富永 嘉昭／富原 薫富村 愛子／戸谷 洋子／**(ナ行)** 内藤 恵輔・恵美子／内藤 信子内藤 ヒサ子／長井 茂子／中井 昭一／長江 由美子／中川 洋子永澤 悟／永田 京子／中田 茂子／中田 千賀子／中西 章子中野 正道／中村 昭子／中村 伊佑子／中山 節子／流石 和子那須 泰／浪田 美智枝／成田 セツ子／難波 眞木二／西川 哲也西田 あさ子／西田 美代子／西村 知治／野々村 信子／**(ハ行)** 橋本 昭夫／橋本 武／長谷川 耕司／長谷川 由雄／幡江 美智子島山 民男／波多野 和子／島 信子／服部 裕子／服部 栄服部 貞義／羽田 靖子／林 志有久／林 恒子／林 ミサオ林 律子／早瀬 龍宏／原本 昌代／樋口 治子／久末 満三必守 行男／桧山 貞子／平泉 勉／平原 紀子／広瀬 節子広瀬 誠／福迫 伊都子／福島 康則／福田 隆一／藤岡 久美子伏木 慶子／藤村 武／藤原 芳信／船越 政明／古田 勝栄古永 真理子／細川 ぬい子／細田 俊紀／堀井 敏子／本田 享子本間 フジ／**(マ行)** 前田 典子／前田 博子／牧野 貞子間島 幸雄／増井 啓子／馬杉 栄一／増田 悦子／増田 祐子俣野 貴美恵／松岡 昭三／松倉 寛／松原 シオリ／松原 陸哉松平 英明／松藤 聖子／松本 篤二／松山 茂・正子／間宮 和代三浦 正道／三浦 悦子／三浦 敬一郎／三浦 俊祐／三浦 敏明三浦 直也／三浦 則子／見上 雄一／三上 由紀／三澤 龍子水野 さつき／道上 隆敏／三井 尚／光崎 正子／南 嘉興子南 千晶／南 楨子／峯後 重子／峯山 キミ子／宮崎 京子宮崎 澄子／宮本 倭文子／宮本 吉連／三好 尚子／村上 田鶴子村川 亘／村木 正隆／村田 悠紀子／森 公代／森 熊治郎・眞琴森下 トミ／森 安／門馬 富士子／**(ヤ行)** 矢ヶ崎 博義／八木 國夫矢口 以文・美津子／ヤシキ ユウジ／安井 キヨ／安里 章・みや子保田 桂子／安田 雅子／八幡 敬一／山内 恵子／山下 路子山下 よ志江／山田 宏紀／山田 玲子／大和谷 正人・房枝山中 克哉／山中 貴義／山本 伸夫／山本 茂雄／横井 救横田 昌治郎／横山 佳子／吉池 あかり／吉江 昌彦／吉田 和俊吉田 すみゑ／吉田 陸雄／吉田 桃代／吉田 洋子／吉野 淳一吉町 晃一／吉峰 輝民・洋子／吉見 溶子／義村 政見・小夜子吉山 八郎／米田 榮子／**(ワ行)** 若狭 進／鷲頭 恭子／和田 一仁和田 妙子／渡辺 健生／渡邊 智圓／匿名：2

### 【チャリティボックスへの募金】

焼き鳥ダイニング いただきコッコちゃん 宮の沢店／御蒸 北3条店／オリエンタルヌーク 元町店 同オークラ店／鮎 かめ八／ビストロダイニング ガレーラ／札幌サンプラザ レストラン／高田屋 北4条店 同すすきのかぶき亭／中央卸売市場 37喫茶店 同水産棟 1F店舗／同 3F 定食部 同札幌母連売店／月の虎 西町店 同中央店／(株)中村屋旅館 代表 八尾師友美／ヌークバー オークラ店／光寿司 (マル果センター内)／そば処 飛驒の家／健康食品 『ファンケルハウス元気ステーション』／不二家 琴似中央店／室蘭工業大学生協／理髪店 モモタロー／山ごぼう 発寒店／札幌エルムカントリークラブ／廣濟堂札幌カントリー倶楽部／茨戸カントリークラブ／札幌カントリー倶楽部 羊ヶ丘カントリークラブ 同真駒内カントリークラブ 同滝のカントリークラブ

引き続きご支援をお願いします。銀行振り込み、郵便振替ご利用の場合、下記口座番号へお願いします。

#### 北洋銀行大通支店

普通預金 301-0238134 北海道いのちの電話

#### 北海道銀行本店

普通預金 101-0604497 北海道いのちの電話

#### 札幌信用金庫本店

普通預金 01-6116682 北海道いのちの電話

#### 郵便振替口座番号

02770-9-2444 北海道いのちの電話